

じゃんけん喜怒哀楽

顔の筋肉を動かすことで唾液の分泌を促し、食欲増進にも役立つ 顔体操レクです。



ジャンル 机上レク ゲーム

身体面への効果 指定されていません

精神面への効果 指定されていません

介護度 要介護度3 所要時間 15分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 2人～

道具 (一人当たり予算0円)

注意点・追加ルール

期待効果 口輪筋を含む表情筋が鍛えられます。
また、表情がユニークになるので自然に笑いが生まれ、脳の刺激効果も期待できます。

1

ゲーチョコキパーの代わりに顔の表情でじゃんけんをします。
口輪筋を含む表情筋が鍛えられます。
また、表情がユニークになるので自然に笑いが生まれ、脳の刺激効果も期待できます。

2

まず、始める前に
利用者さんみんなで顔の筋肉をほぐしましょう。
大きな口をあけて「あ～」
口を横に「い～」
口を尖らせて「う～」
ほっぺたをマッサージしたりして筋肉をほぐしましょう。

3

十分ほぐれたら顔じゃんけんの練習に入ります。
「ゲー」=口を尖らせ、頬っぺたを膨らませ目をまん丸くした表情
「チョコキ」=歯を食いしばるように「い～」の口、眉間にしわを寄せ悲しげな表情
「パー」=舌をべーっと出し、目はニッコリ笑う表情

これはいろいろなパターンで楽しんでくださいね。

4

あとは、全員で一斉に行うのもよし、グループごとで行うのもよし、対抗戦あるいはトーナメント戦などもよいかと思えます。